Écoles en santé
en mouvement

Le savoir-faire physique :

Trousse à outils

en mouvement
L'activité physique, c'est bon pour la vie!

Manitoba

Table des matières

Manitoba *en mouvement* 2
Écoles en santé *en mouvement* 3
Avant-propos 6
Le savoir-faire physique 7
Le savoir-faire physique et la littératie 9
Le savoir-faire physique dans différentes sphères 10
Le savoir-faire physique et les dimensions du mieux-être 11
Les habiletés motrices fondamentales et le savoir-faire physique 12
- Évaluation de la maîtrise 12
- Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés motrices générales 13
- Connaissance de la motricité 14
- Maîtrise de la motricité 14
- Le répertoire de mouvements 14
- La motricité dans différents environnements 15
- Les enchaînements de mouvements 15
- Le choix et l'adaptation du mouvement 15
- L'assurance dans ses mouvements 16
- Les habiletés motrices fondamentales : quelques ressources 17

Évaluation du savoir-faire physique 18
- Passeport pour la vie 18
- Outils pour évaluer le savoir-faire physique des jeunes (PLAY Tools) 18

Acquérir le savoir-faire physique 19
- Décrire, montrer, observer, corriger 19
- L'entraînement par répétition 19
- Un environnement riche 20

Plan de cours 21
- Modèle de cours d'éducation physique 21
- Entraînement en circuit traditionnel 23
- Entraînement du savoir-faire physique en circuit : « Cirque » d'entraînement 24

Circuits d'entraînement du savoir-faire physique 25
- De la maternelle à la 6e année 25
- Modifications 26
- De la 6e année à la 12e année 27
- Modifications 28

Manitoba *en mouvement*

En mouvement est une stratégie provinciale qui vise à aider tous les résidents du Manitoba à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne, pour être en bonne santé et pour s'amuser. Notre objectif est d'améliorer la santé de la population en élevant le niveau d'activité physique de tous les habitants de la province.

La plupart d'entre nous reconnaissent l'importance d'une vie active. L'activité physique augmente le niveau d'énergie, réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, et nous aide à atteindre et à maintenir un poids santé. Il en résulte une meilleure qualité de vie pour les personnes de tous les âges.

Pourtant, moins de la moitié des Manitobains et Manitobaines fait suffisamment d'exercice physique pour profiter de ces bienfaits pour la santé. Nous avons besoin de trouver la motivation pour nous mettre « en mouvement » et pour inciter les autres à le faire. Pour cette raison, le gouvernement provincial collabore avec des partenaires communautaires dans les domaines de l'activité physique, de la santé, de la vie saine, des loisirs, des sports et de l'éducation afin d'accroître le niveau d'activité physique et de réduire les obstacles à l'activité physique.

Les activités de la stratégie ***en mouvement*** sont axées sur les familles, les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées, et sont applicables dans divers contextes, notamment à l'école, à la maison, dans la communauté et au travail. Du soutien est offert aux écoles, aux milieux de travail et aux collectivités qui veulent élaborer des plans d'action pour encourager l'activité physique.

Écoles en santé *en mouvement*

L'initiative Écoles en santé ***en mouvement*** est le fruit de la collaboration entre Écoles en santé et Manitoba ***en mouvement***. Encourager les écoles à se mettre ***en mouvement*** est une façon de favoriser l'activité physique chez les enfants et les jeunes.

À propos de l'initiative Écoles en santé

Écoles en santé est l'initiative provinciale de santé qui vise la promotion de la santé physique, émotionnelle et sociale des communautés scolaires du Manitoba. Elle est fondée sur le principe que la santé est un élément important du processus d'apprentissage et que les écoles peuvent avoir une influence positive sur la santé des enfants, des jeunes et des familles. En collaborant avec les divisions scolaires, les écoles et les partenaires communautaires, Écoles en santé appuie les efforts qui contribuent à l'amélioration de la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves. L'initiative vise six domaines prioritaires liés à la santé dans le cadre de la communauté scolaire, soit :

- l'activité physique;
- les habitudes alimentaires saines;
- la sécurité et la prévention des blessures;
- la consommation d'alcool et de drogues et les dépendances;
- la santé en matière de sexualité et de reproduction;
- la promotion de la santé mentale.

Pour obtenir plus de renseignements sur l'initiative Écoles en santé, consultez le site : www.manitoba.ca/healthyschools/index.fr.html.

À propos d'Écoles en santé *en mouvement*

Une École en santé ***en mouvement*** connaît les bienfaits de l'activité physique et veille à en faire une priorité dans ses activités quotidiennes. Elle s'engage à atteindre l'objectif de fournir 30 minutes d'activité physique par jour à chaque élève, au moyen de toute combinaison d'éducation physique, de programmes ou de pauses d'activités physiques, de sports intramuraux et d'activités spéciales. En inscrivant votre école, vous vous engagez à travailler vers ce but.

Pourquoi faire la promotion de l'activité physique à l'école?

Les écoles sont parfaitement placées pour avoir une influence positive sur la santé des enfants, des jeunes et de leur famille. De plus en plus de travaux de recherche menés au Canada et partout dans le monde indiquent d'ailleurs que les enfants et les jeunes qui font régulièrement de l'activité physique ont de meilleurs résultats scolaires. Quand on fait la promotion de l'activité physique à l'école, tout le monde y gagne! Les enfants et les jeunes ont besoin d'activité physique tous les jours pour une croissance et un développement sains. Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* recommandent que les enfants et les jeunes fassent au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour. Cependant, les recherches indiquent que seulement 9 % des garçons et 4 % des filles atteignent cet objectif.

Avantages d'être une École en santé *en mouvement*

L'activité physique comporte de nombreux avantages et touche tous les aspects de la croissance et du développement d'un enfant. L'activité physique régulière est une partie importante de la vie quotidienne de chaque enfant. Les écoles qui favorisent l'activité physique contribuent non seulement à la santé et au bien-être de leurs élèves, mais encouragent et soutiennent aussi le bien-être de leurs employés et de leur communauté. Il est important d'éduquer, d'encourager et de motiver les enfants pour qu'ils fassent régulièrement de l'activité physique. Les bienfaits de l'activité physique acquis pendant l'enfance les accompagnent jusqu'à l'âge adulte et les comportements positifs acquis à un jeune âge peuvent aussi être conservés. Pour les enfants, faire de l'activité physique régulièrement :

- améliore le rendement scolaire. Les compétences de base en salle de classe, y compris l'arithmétique, la lecture, la mémorisation et la catégorisation s'améliorent si les enfants font suffisamment d'activité physique.
- est bénéfique d'un point de vue psychologique, en améliorant l'estime de soi quel que soit le poids de l'enfant.
- améliore la santé osseuse, ce qui réduit le risque d'ostéoporose plus tard. Les exercices quotidiens de port de poids (ou de résistance), même s'ils ne durent pas longtemps pendant l'adolescence, sont essentiels pour favoriser le développement des os, ce qui a un effet sur la santé osseuse tout au long de la vie.
- a un effet positif sur le comportement et contribue à un style de vie sain. Chez les jeunes, une bonne condition physique est associée à une baisse du tabagisme et de la consommation d'alcool, et à des habitudes alimentaires plus saines.
- entraîne une réduction de la graisse corporelle.

Communiquez avec nous

Pour en savoir plus sur les Écoles en santé ***en mouvement :***

Tél. : 204 945-3648 (à Winnipeg)
Sans frais : 1 866 788-3648
Site Web : www.manitobainmotion.ca/schools

Avant-propos

Compte tenu de l'état de la condition physique et du niveau d'activité de nos enfants, il est essentiel que le programme du cours d'éducation physique leur apprenne le savoir-faire physique. Cette trousse à outils a été conçue pour faciliter la transmission de ces connaissances aux enfants de notre système scolaire. Les suggestions offertes dans ce document sont toutefois aussi valables dans des contextes sportifs, récréatifs, ou même préscolaires.

Les objectifs sont les suivants :

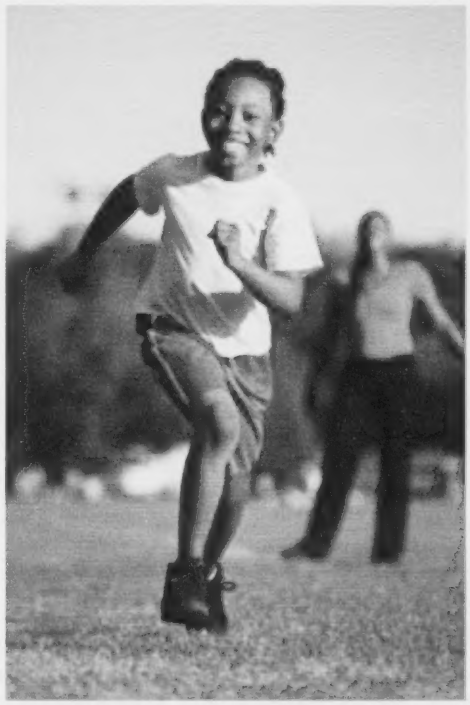
1. approfondir la connaissance du savoir-faire physique;
2. offrir un exemple de plan de cours axé sur le savoir-faire physique.

Le savoir-faire physique

Pour être en mesure de faire face aux défis qu'offrira la vie, chaque enfant, jeune ou adulte a besoin d'acquérir des compétences de base essentielles. Pour ce faire, il lui faut tout d'abord acquérir des compétences en littératie, une étape cruciale de l'éducation de base. Au XXIe siècle, l'éducation de base est essentielle à la participation à notre société et à notre économie.

La littératie ne se limite pas à la capacité de lire ou d'écrire. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (l'UNESCO), la définition de la littératie comprend la communication en société et relève de la pratique sociale, des relations, de la connaissance, du langage et de la culture.

Le savoir-faire physique : Qu'est-ce que c'est?



Éducation physique et santé Canada donne cette définition pour un enfant doté d'un savoir-faire physique :

> « Les personnes dotées d'un savoir-faire physique bougent avec compétence en s'adonnant à une gamme d'activités physiques qui profitent au développement global de la personne. »

Les recherches indiquent que la probabilité d'être actif à l'âge adulte dépend de la capacité d'une personne à se sentir à l'aise dans un contexte d'activité physique. Cette assurance vient surtout de l'apprentissage de **mouvements fondamentaux, d'habiletés sportives ou du savoir-faire physique**, pendant l'enfance. Les recherches démontrent aussi que sans l'acquisition du savoir-faire physique, bon nombre d'enfants et de jeunes s'éloignent de l'activité physique et adoptent plutôt des comportements inactifs et nuisibles à leur santé pendant leurs temps libres. Le savoir-faire physique est indispensable à la participation active dans la société et au développement et au maintien de la santé.

Tous les cours d'éducation physique et de santé au Canada incluent le développement du savoir-faire physique ou des habiletés motrices fondamentales. Au Manitoba, le résultat d'apprentissage général de la motricité donne les grandes lignes du processus de développement des habiletés motrices fondamentales, donc, du développement du savoir-faire physique. Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/index.html.

Savoir-faire physique : portails

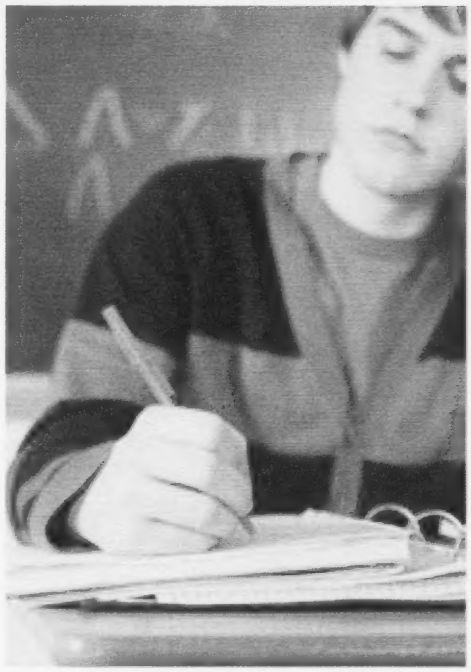
Éducation physique et santé Canada
http://www.eps-canada.ca/programmes/savoir-faire-physique/strategies-d-enseignement-et-savoir-faire-physique

Au Canada, le sport c'est pour la vie
www.canadiansportforlife.ca/fr/learn-about-canadian-sport-life/physical-literacy

Actif pour la vie
activeforlife.ca/fr/savoir-faire-physique/

Le savoir-faire physique et la littératie

Les programmes d'apprentissage de la littératie et de la numératie ont une longue histoire au Canada comme dans le monde entier. Le système d'éducation canadien est principalement responsable de l'accroissement du vocabulaire d'un enfant entre l'âge de 5 ans et de 17 ans.



Récemment, le savoir-faire physique est devenu une compétence nécessaire, comme la littératie. Le savoir-faire physique est mentionné dès les années 60, mais refait surface aujourd'hui à cause du faible niveau d'activité et de condition physique des enfants, de la hausse de l'obésité infantile, ainsi que des maladies qui découlent de ces circonstances.

L'acquisition des compétences de savoir-faire physique devrait se faire comme celle des compétences de littératie et de numératie. Ainsi, les termes suivants s'appliquent au savoir-faire physique comme à la littératie :

- **le vocabulaire de la motricité** : le répertoire de mouvements que possède un individu;
- **l'aisance du mouvement** : la capacité d'exécuter un mouvement de son répertoire avec expertise;
- **la maîtrise physique** : la capacité de choisir et d'exécuter avec aisance un mouvement de son répertoire en fonction d'un environnement ou d'un contexte déterminé;
- **le savoir-faire physique (définition parallèle à celle de la littératie)** : la capacité de manifester sa maîtrise physique dans une grande variété d'environnements.

La définition de l'organisation Au Canada, le sport c'est pour la vie :

Le savoir-faire physique est le développement des habiletés de mouvement fondamentales et des habiletés sportives fondamentales qui permettent à un enfant de bouger en toute confiance et de façon contrôlée dans une variété d'activités physiques, rythmiques (danse) et de situations sportives. Le savoir-faire physique inclut aussi l'habileté d'analyser ce qui se passe autour de soi au cours d'une activité et de réagir de façon appropriée.

La définition de l'organisation Éducation physique et santé Canada :

« Les personnes dotées d'un savoir-faire physique bougent avec compétence en s'adonnant à une gamme d'activités physiques qui profitent au développement global de la personne. »

Les différences entre ces définitions résident plutôt sur le plan des mots que sur celui du sens. Aux États-Unis, les programmes d'éducation physique sont surtout axés sur les habiletés motrices de base, mais on essaie de plus en plus de faire adopter la terminologie du savoir-faire physique.

Le savoir-faire physique dans différentes sphères

L'acquisition du savoir-faire physique pendant l'enfance ouvre la porte à la participation à toutes les activités physiques imaginables. La maîtrise d'un répertoire varié de mouvements donne la chance aux enfants de participer à toutes sortes de jeux, d'activités récréatives structurées et de sports. De plus, le savoir-faire physique est essentiel pour exercer efficacement la profession que l'on a choisie (policier ou électricien, par exemple) et pour effectuer les activités quotidiennes (peinturer sa maison, par exemple). Enfin, le savoir-faire physique contribue grandement à la prévention de blessures dans divers contextes : les blessures au dos en soulevant quelque chose au travail, les blessures aux genoux subies pendant une partie de soccer, ou la fracture d'une hanche ou d'un genou après avoir glissé sur un trottoir glacé.

Le savoir-faire physique est important dans toutes ces sphères :

- le loisir et le sport;
- l'éducation;
- la profession;
- les activités quotidiennes;
- la santé.

Le savoir-faire physique et les dimensions du mieux-être

Le savoir-faire physique englobe plus que le développement physique d'un enfant (sa capacité de bouger). Il comprend aussi son développement intellectuel (sa capacité à prendre les bonnes décisions en décidant quand et comment bouger, suivant un processus de résolution de problèmes), émotionnel (son assurance et son estime de soi) et social (sa capacité à travailler en équipe).

Les habiletés motrices fondamentales et le savoir-faire physique

On se demande souvent quelle est la différence entre les habiletés motrices fondamentales et le savoir-faire physique. La distinction est importante, car elle guide le processus d'enseignement.

Les habiletés motrices fondamentales sont classées dans trois grandes catégories :

1. les habiletés de locomotion;
2. les habiletés de manipulation des objets;
3. les habiletés d'équilibre.

Le développement de ces habiletés fondamentales est à la base de la participation aux loisirs actifs, comme les sports ou les activités récréatives.

Évaluation de la maîtrise

La majorité des programmes de cours considèrent qu'un enfant a maîtrisé un mouvement dès qu'il l'exécute selon la forme mature, donc, dès qu'il a atteint le niveau de maîtrise débutant. La plupart des écoles ont des grilles indiquant les caractéristiques clés à observer afin de déterminer si l'habileté motrice fondamentale (courir, lancer, attraper, etc.) est exécutée selon la forme mature. On s'attend à ce que l'enfant manifeste la forme mature avant un certain âge. Cette attente sert à déterminer si un enfant a une certaine déficience physique, soit neurologique ou musculaire. Pourtant, les enfants qui exécutent un mouvement (la course, par exemple) selon la forme mature n'ont pas des aptitudes égales. Le savoir-faire physique pousse l'évaluation de la maîtrise plus loin, la comparant plutôt avec le niveau expert de maîtrise qu'avec le niveau débutant (la forme mature).

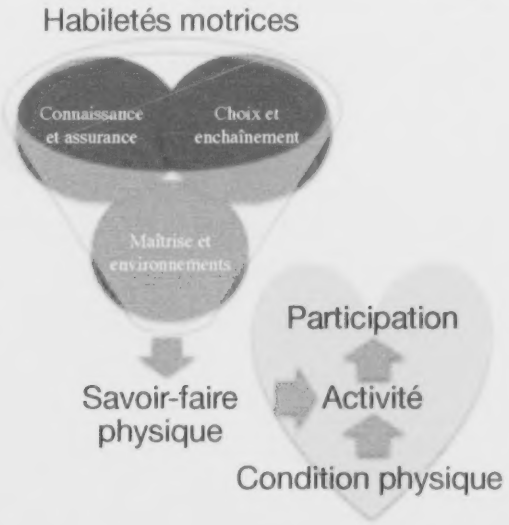
Les habiletés motrices fondamentales et les habiletés motrices générales

Les habiletés motrices fondamentales sont des compétences essentielles que doivent acquérir les enfants qui veulent participer à des activités sportives ou récréatives. Toutefois, les compétences traditionnellement incluses dans la liste d'habiletés motrices fondamentales ne sont qu'une sous-catégorie des compétences nécessaires pour la participation et la prévention des blessures en général (c'est-à-dire, dans toutes les situations possibles).

Le terme « habiletés motrices générales » englobe toutes les habiletés motrices nécessaires et désigne donc la très grande catégorie dont font partie les habiletés motrices fondamentales. Par exemple, la capacité de faire un mouvement latéral (comme pour donner un coup de pied) avec la jambe droite comme avec la jambe gauche ferait partie des habiletés motrices générales. Les habiletés motrices fondamentales servent principalement dans un contexte terrestre, tandis que nos habiletés motrices générales sont nécessaires dans d'autres environnements comme en contact avec l'air, l'eau, la neige ou la glace, ou encore avec des véhicules ou des animaux.

Le savoir-faire physique représente bien plus que les compétences en matière d'habiletés motrices fondamentales.

Le diagramme ci-dessous illustre la relation entre les habiletés motrices et le savoir-faire physique. Il représente aussi le savoir-faire physique comme porte d'entrée à l'activité et à la participation. La condition physique influence le niveau d'activité d'une personne. Les personnes qui incorporent l'activité et la participation à leurs vies ont au bout du compte une meilleure chance de devenir des membres sains et actifs de la société.



Ces éléments représentent la différence entre le savoir-faire physique et l'habileté motrice. Ils sont détaillés ci-dessous.

Connaissance de la motricité

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique peuvent non seulement exécuter les mouvements, mais ils connaissent aussi le vocabulaire de la motricité. Ils sont donc en mesure de comprendre la terminologie du mouvement, et de s'en servir pour s'exprimer. Tous les enfants devraient être capables d'exécuter un mouvement sur demande, sans qu'on ait à leur faire une démonstration.

Maîtrise de la motricité

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique devront peut-être démontrer que leur niveau de compétence est plus élevé que celui d'un débutant afin de prouver qu'ils seront capables de participer à certaines activités. Bon nombre d'enfants ont développé la forme mature du mouvement de lancer (le niveau débutant) avant la 6e année, mais ils ne peuvent pas tous lancer quelque chose à la même distance ou à la même vitesse. Pour participer à un sport, il faut parfois être un peu plus avancé qu'un débutant. Selon le concept du savoir-faire physique, on peut atteindre un niveau expert de maîtrise d'une compétence à n'importe quel âge. Prenons l'exemple de la course. Un enfant devrait atteindre le niveau débutant en 3e année, mais il peut atteindre le niveau expert vers la 12e année, pour finalement devenir un athlète de calibre international à l'âge de 22 ans. Pour maîtriser un mouvement, il faut apprendre à l'aide de répétition, pas seulement d'observation. Le savoir-faire physique exige plus qu'un niveau débutant de compétence, plus que l'exécution de la forme mature du mouvement.

Le répertoire de mouvements

Les compétences d'un enfant doté d'un savoir-faire physique ne se limitent pas à la liste d'habiletés motrices fondamentales. Cet enfant aura un grand répertoire de mouvements (son vocabulaire de motricité). Il est parfaitement impossible qu'une personne soit dotée d'un savoir-faire physique absolu. Pour différentes raisons, les enfants vont vouloir développer certains aspects de leur répertoire de mouvements, ce qui peut être utilisé avantageusement pour les encourager à cultiver leurs passions. Il ne faut toutefois pas lésiner sur l'apprentissage des compétences de base. Selon le programme de cours d'éducation physique du Manitoba, les enfants devraient être en mesure de lancer, attraper, courir et donner des coups de pied avant de commencer la 6e année.

Ils continueront de développer leur savoir-faire physique jusqu'à la 12e année. Les attentes peuvent toutefois être adaptées pour les enfants handicapés.Tous les enfants devraient avoir accès à la formation et à l'environnement nécessaires pour développer leur répertoire de mouvements autant que possible.

La motricité dans différents environnements

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique peuvent se servir de leur répertoire de mouvements dans une grande variété d'environnements. Par exemple, ils sont capables de courir sur la neige, la glace, le gravier, le sable, ou dans l'eau. Les mouvements de leur répertoire serviront à l'intérieur comme à l'extérieur, sur la glace et la neige, dans l'eau, pendant le saut ou lors d'un déplacement dans un véhicule ou à cheval. L'apprentissage se fait principalement dans un gymnase, puisque c'est l'endroit le plus facilement accessible. Il y a toutefois des preuves que les enfants bénéficient d'activités faites à l'extérieur, où ils ont accès à différentes surfaces et conditions pour explorer leur motricité.

Les enchaînements de mouvements

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique sont capables d'enchaîner les mouvements de leur répertoire selon la circonstance : faire un long saut en enchaînant la course, le bond et la retombée sur les deux pieds, par exemple. La plupart des activités sportives ou récréatives n'exigent pas l'exécution d'une seule habileté motrice fondamentale, mais plutôt l'enchaînement de plusieurs habiletés. Il faut donc apprendre à enchaîner ses mouvements.

Le choix et l'adaptation du mouvement

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique seront conscients de leur environnement et pourront donc y adapter leurs mouvements. Ils sont aussi capables de choisir et d'exécuter les mouvements appropriés pour leur situation : dans une collision par exemple, ils pourront bouger leurs bras latéralement (comme pour faire une passe de côté) sans que leurs pieds touchent à terre. La capacité de résoudre des problèmes est un élément clé du savoir-faire physique, mais n'entre pas en compte dans la simple exécution d'un mouvement. Lancer une balle à une personne qui court est une tâche complexe qui nécessite beaucoup de répétitions et un apprentissage progressif.

L'assurance dans ses mouvements

Les enfants dotés d'un savoir-faire physique exécutent leurs mouvements avec assurance. Le développement des habiletés motrices fondamentales dans un contexte exigeant, où ils reçoivent de la rétroaction positive, permet aux enfants d'avoir l'expérience de réussir devant des exigences imposées, ce qui favorise leur estime de soi et leur assurance en général. La nature des jeunes enfants fait en sorte qu'ils exécutent leurs mouvements avec trop d'assurance. Ils apprennent à faire correspondre leur niveau d'assurance à leur niveau croissant de maîtrise de leur motricité dans les années formatrices (entre la 2e et la 5e année d'école). À cette étape, il faut les encourager.

En créant une expérience d'apprentissage qui vise le développement du savoir-faire physique, il faut inclure les éléments suivants au programme de cours :

- la connaissance;
- la maîtrise;
- la diversité;
- les enchaînements;
- le choix;
- l'adaptation;
- les environnements;
- l'assurance.

Les habiletés motrices fondamentales : quelques ressources

Éducation physique et santé Canada
www.eps-canada.ca/home

Au Canada, le sport c'est pour la vie : La motricité fondamentale
canadiansportforlife.ca/fr/fundamental-skills/la-motricit%C3%A9-fondamentale

Activités d'apprentissage des habiletés motrices fondamentales à faire à la maison
http://www.healthpromotion.com.au/Documents/FMS/Fun_Activities@home_to_practise_FMS.pdf (en anglais seulement)

Association canadienne des entraîneurs
www.coach.ca/files/FMS_PD__Powerpoint_FR_v5_2011_1.pdf

Movement Skills Manitoba
www.movementskillsmanitoba.com/french/index.html

Kiwi Sport Fundamental Skills
latiptro.webs.com/documents/kiwisports%20fundamental.pdf (en anglais seulement)

Body Management Activities
fulltext.ausport.gov.au/fulltext/1994/hillary/body_balance78-94.pdf (en anglais seulement)

Push2Play for an hour a day Playbook
http:\\www.sk.bluecross.ca/push2play (en anglais seulement)

Évaluation du savoir-faire physique

Passeport pour la vie

Le programme Passeport pour la vie a été créé par l'organisation Éducation physique et santé Canada. Cet outil d'évaluation formative du savoir-faire physique des enfants est actuellement offert aux élèves de la 3e à la 6e année, mais l'objectif est de l'offrir aussi aux élèves de la 7e à la 9e année sous peu.

Le programme Passeport pour la vie évalue les habiletés motrices à l'aide des termes suivants :

- émergence;
- développement;
- acquisition;
- réalisation.

Pour plus de renseignements, consultez le site www.eps-canada.ca/home

Outils d'évaluation du savoir-faire physique pour les jeunes

L'organisation Au Canada le sport c'est pour la vie offre une panoplie d'outils d'évaluation du savoir-faire physique.

Ces outils peuvent servir à une foule de choses, comme l'évaluation formative, l'établissement d'objectifs, ou l'encouragement de la participation parentale. On conseille aux enseignants de se familiariser avec ces outils.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le www.canadiansportforlife.ca/fr

Acquérir le savoir-faire physique

Il est absolument nécessaire que nos enfants acquièrent un savoir-faire physique. Cela fait partie du programme de cours. Les lignes directrices en matière d'activité physique ou de développement de la condition physique sont très précises. En comparaison, les lignes directrices en matière de développement du savoir-faire physique, surtout en ce qui a trait aux habiletés motrices, ne sont pas toujours aussi nettes.

Le développement de la santé cardiovasculaire, de la force, de l'endurance et de la flexibilité se fait selon des lignes directrices très précises. Il existe aussi des recommandations d'activité physique établies selon l'âge du participant. En comparaison, les lignes directrices en matière de développement du savoir-faire physique, surtout en ce qui a trait aux habiletés motrices, ne sont pas toujours aussi nettes. En l'absence de directives précises, il faut se fier aux principes de motricité établis scientifiquement. Ceux-ci comprennent l'apprentissage par répétition, dans le cadre duquel la rétroaction intrinsèque et extrinsèque est à la base de l'amélioration.

Il n'existe aucune ligne directrice en matière d'apprentissage moteur. Or, il existe des principes de motricité bien connus.

Décrire, montrer, observer, corriger

La méthode traditionnelle d'apprentissage d'un nouveau mouvement consiste à expliquer le mouvement et à en faire ensuite une démonstration (en personne ou par vidéo), dans laquelle les éléments clés de l'enchaînement des mouvements sont soulignés. L'élève doit ensuite exécuter le mouvement à quelques reprises sous les yeux de son enseignant. L'élève se corrige lui-même après ses premiers essais d'exécution (rétroaction intrinsèque). L'enseignant lui explique ensuite comment corriger son mouvement (rétroaction extrinsèque). Cette séquence (décrire – montrer – observer – corriger) est toujours à la base de l'apprentissage d'un nouveau mouvement. Elle est cependant considérée comme insuffisante. Pour arriver à maîtriser un mouvement, il faut ajouter une étape à l'apprentissage : la répétition.

L'entraînement par répétition

Pour arriver à maîtriser une compétence, il faut s'entraîner à l'aide de répétition. Pour maîtriser un mouvement, un enfant doit le répéter des centaines, voire des milliers de fois.

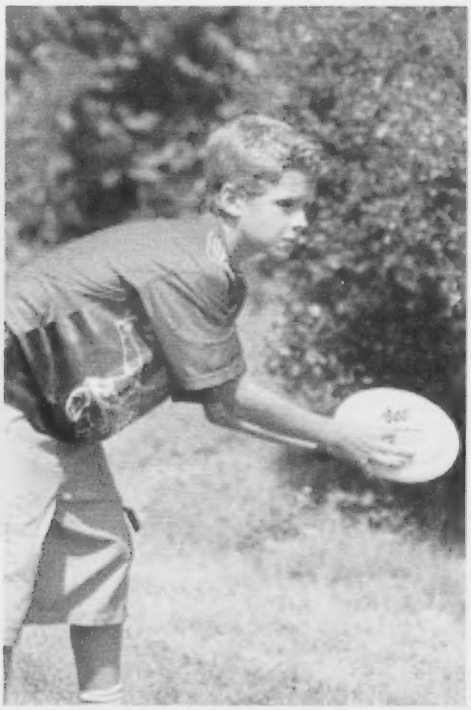
Si le mouvement comprend certains objectifs, l'élève peut se corriger lui-même pendant ses répétitions à l'aide de rétroaction intrinsèque. On a parfois tendance à

donner de la rétroaction extrinsèque (verbale) trop rapidement. De plus, ce genre de rétroaction est souvent offert à chaque étape du mouvement, ce qui limite le nombre de répétitions que peut faire l'élève.

Imaginez un instant que vous soyez capable de lancer un disque volant (un Frisbee) très bien, mais qu'on vous demande d'apprendre à le lancer avec votre autre main. Vous savez sans doute qu'à force de répétitions (lancer le disque dans un bac à dix mètres de vous à plusieurs reprises), votre exécution de ce mouvement s'améliorerait progressivement. La répétition vous donnerait de la rétroaction intrinsèque et vous permettrait de vous familiariser avec le résultat voulu (le disque qui atterrit dans le bac). En se servant des leçons tirées de cet exemple, on est en mesure de créer un environnement d'apprentissage moteur qui favorisera le développement du savoir-faire physique.

Un environnement riche

Les enfants ont besoin d'un environnement riche pour développer leur savoir-faire physique. L'équipement fixe ou mobile qu'on trouve dans un gymnase représente une ressource immense pour le développement du savoir-faire physique. Il y a bien plus que l'équipement sportif de base qui servira.



Plan de cours

Pour atteindre les objectifs du programme de cours, il faut tout d'abord un plan de cours. Un plan de cours écrit permet d'enseigner de façon organisée, avec assurance, et en faisant des adaptations pour certains enfants. Ce plan offre aussi des liens directs au programme de cours et représente l'héritage d'un enseignant à ses successeurs.

Modèle de cours d'éducation physique

Titre : _____

_____

_____

Description (survol) : _____

_____

_____

Âges : _____

_____

_____

Objectif : _____

_____

_____

Préalables : _____

_____

_____

Liens avec le programme de cours : _____

_____

_____

Ressources : _____

_____

_____

Préparatifs (pour l'enseignant) : _____

_____

_____

Matériel et équipement : _____

_____

_____

Mise sur pied : _____

_____

_____

Directives : _____

_____

_____

Activités : _____

_____

_____

Variations : _____

_____

_____

Clôture : _____

_____

_____

Évaluation ou rétroaction : _____

_____

_____

Dans la communauté : _____

_____

_____

À la maison : _____

_____

_____

Entraînement en circuit traditionnel

Bon nombre d'entre nous connaissent l'entraînement en circuit traditionnel. L'entraînement en circuit a été d'abord conçu pour le développement de la condition physique. Le terme fait souvent penser à une série de stations d'entraînement de la musculature. Presque n'importe qui pourrait créer un circuit d'entraînement pour améliorer la force, l'endurance, la flexibilité et la condition cardiovasculaire.

Il faudrait simplement que le participant exécute un certain nombre de répétitions en portant une certaine charge pour améliorer sa force et son endurance. Les exercices d'amélioration de l'endurance cardiovasculaire seraient d'une durée déterminée et exigeraient un certain effort sur tout le corps, ou sur un grand groupe de muscles et plusieurs articulations à la fois.

Entraînement du savoir-faire physique en circuit : « Cirque » d'entraînement

L'apprentissage moteur peut se faire à l'aide de l'entraînement en circuit. Un circuit d'entraînement du savoir-faire physique permet d'apprendre à l'aide de répétitions sans toutefois qu'il y ait un objectif précis à atteindre. Un objectif de mise en forme ou d'activité physique pourrait toutefois être au second plan. Afin de différencier les circuits d'entraînement traditionnels de ceux du savoir-faire physique, on assignera à ces derniers le nom de « cirques » d'entraînement. Le « cirque » d'entraînement est conçu pour apprendre le vocabulaire de motricité aux enfants de tous âges.

Bon nombre de jeux et d'activités qui existent déjà peuvent être modifiés pour aider les jeunes à développer leur motricité et donc, à acquérir le savoir-faire physique. Ces jeux et activités peuvent être placés en stations pour que tous les enfants puissent répéter les mouvements.

Les circuits d'entraînement du savoir-faire physique ne devraient pas être chronométrés. Il faut plutôt observer les enfants et signaler qu'il est temps de changer de station une fois qu'ils semblent manquer d'attention, être fatigués, etc.

Pour les groupes les plus jeunes (avant la 5e année), l'enseignant devrait mener les enfants d'une station à l'autre.

Le nombre de stations par circuit dépend des activités offertes à chaque station et du nombre de personnes pouvant être à une même station en même temps. Pour une classe d'environ 22 enfants (la moyenne), il pourrait y avoir de deux à huit stations. Dans un circuit de deux stations, il y aurait généralement deux jeux d'apprentissage du savoir-faire physique joués simultanément. Après un certain temps, il y aurait une rotation. Dans un circuit de quatre stations ou plus, les activités seraient axées sur l'apprentissage plutôt que sur le jeu. Pour que le circuit soit réussi, il faut qu'il soit enrichissant tout en présentant un certain défi. Les enfants auront plus tendance à coopérer si on leur offre une variété de circuits d'entraînement. L'apprentissage se fera grâce à la progression d'un circuit à l'autre.

Circuits d'entraînement du savoir-faire physique

Cette section présente deux exemples de circuits d'entraînement du savoir-faire physique (c'est-à-dire, deux exemples de cirque d'entraînement) conçus selon le modèle du plan de cours. Le premier est pour les élèves de la maternelle à la 6e année, tandis que le deuxième est pour les élèves de la 7e à la 12e année.

Pour voir des vidéos montrant un exemple de « cirque » d'entraînement, visitez le site www.manitobainmotion.ca/schools/physical_literacy_toolkits (en anglais seulement).

De la maternelle à la 6e année :

Titre : Circuit nº1 Savoir-faire physique

Description (survol) : Ce circuit optimisera la participation tout en favorisant l'apprentissage par répétition (comment lancer, sauter, sauter à pieds joints ou garder l'équilibre) dans un environnement amusant et social où les enfants ne seront pas jugés.

Années : de la maternelle à la 3e année

Objectif : Les élèves devront effectuer deux fois le circuit de quatre activités pendant un cours, s'il y a suffisamment de temps.

Préalables : On aura déjà expliqué aux enfants la différence entre « sauter » et « sauter à pieds joints ». Il faudra peut-être aussi leur apprendre à marcher sur une poutre (marcher en posant le talon contre le bout des orteils).

Liens avec le programme du cours : Résultat d'apprentissage général de la motricité C.1.M.A.1., etc.

Ressources : Aucune ressource nécessaire.

Préparatifs (pour l'enseignant) : Aucun.

Matériel et équipement :

- rondelles de vinyle sur lesquelles apparaissent les lettres de l'alphabet;
- rondelles de vinyle sur lesquelles apparaissent les chiffres de 1 à 10;
- poutre en mousse courbée (les enfants peuvent aussi marcher le long d'une corde ou d'une ligne);
- un seau de plastique et 30 sacs à fèves; deux cônes pour indiquer la distance du lancer (possibilité);
- un sifflet.

Mise sur pied :

Le gymnase est séparé en quatre sections et les stations sont prêtes.

Station 1: Sauter en zigzag d'une lettre à l'autre, suivant l'alphabet.

Station 2: Se placer derrière une ligne et lancer les sacs à fèves dans le seau.

Station 3: Sauter à pieds joints d'un chiffre à l'autre.

Station 4: Marcher d'un bout à l'autre de la poutre.

Directives :

Faites une démonstration avec un des enfants à chaque station.

Activités :

La classe est divisée en quatre, un groupe par station.

Un coup de sifflet marque le début et la fin d'une activité. Accompagnez un des groupes à la prochaine station. Les autres suivent la rotation.

Première rotation du circuit : laissez les enfants aller à leur propre rythme et faites quatre rotations pour les exposer à l'exercice.

Une fois chaque circuit terminé, videz le seau et éparpillez les sacs à fèves.

Deuxième rotation : suscitez l'enthousiasme sans toutefois faire du jeu une course. Laissez aller les enfants jusqu'à ce que le seau soit rempli de sacs à fèves et faites quatre rotations.

Variations :

Troisième rotation (ou plus) : variez les tâches. Demandez aux enfants de sauter par-dessus un numéro, de sauter à cloche-pied, de marcher en reculant ou de lancer avec leur autre main ou avec les deux mains.

Les enfants devront ranger le matériel utilisé. Finissez l'activité avec un jeu « feu rouge-feu vert » (stop-and-go).

Évaluation ou rétroaction : pendant l'activité, rappelez les directives aux enfants et encouragez-les. Pour l'évaluation, vous pouvez vous servir des outils pour évaluer le savoir-faire physique (PLAY Tools) ou de ceux du Passeport pour la vie.

Clôture : Finissez l'activité avec un jeu « feu rouge-feu vert » dans lequel les enfants sauteront, sauteront à pieds joints à droite et à gauche, et marcheront d'un bout à l'autre du gymnase en posant le talon contre le bout des orteils.

Dans la communauté : suggérez diverses possibilités d'entraînement dans la communauté, par exemple, des programmes de gymnastique ou des activités récréatives ou athlétiques où les enfants pourront courir, sauter et lancer.

À la maison : donnez des devoirs portant sur le savoir-faire physique. Les parents auront une liste d'activités à cocher à mesure que les enfants démontreront leur

savoir-faire physique (la différence entre le saut et le saut à pieds joints, par exemple).

Modifications

Chaque station du circuit d'entraînement du savoir-faire physique ci-dessus peut être modifiée de centaines de façons. Vous trouverez une multitude de ressources Internet portant sur la création de stations individuelles. La conception du circuit doit aussi s'appuyer sur les objectifs spécifiques du programme.

De la 6e à la 12e année

Titre : Circuit n°2 Savoir-faire physique

Description (survol) : Ce circuit favorisera l'apprentissage par répétition de mouvements latéraux et de combinaisons de mouvements. Le circuit offre une intensité modérée d'activité physique.

Années : de la 6e à la 12e année

Objectif : Les élèves devront effectuer quatre fois le circuit de quatre activités pendant un cours, s'il y a suffisamment de temps.

Préalables : Les élèves ont déjà passé un cours à faire des exercices sur une échelle d'agilité et un à faire des exercices en se servant de cônes.

Liens avec le programme du cours :

Ressources : Aucune ressource nécessaire.

Préparatifs (pour l'enseignant) : Aucun.

Matériel et équipement :

- Deux échelles d'agilité de dix mètres de long
- Quatre petits cônes, placés de façon à former un carré de 2,5 m2. Des sacs à fèves seront sur le dessus de ces cônes.
- Une ou deux sacs à fèves pour le jeu de relais.

Mise sur pied :

Le gymnase est séparé en quatre sections et les stations sont prêtes. Les élèves sont séparés en quatre groupes.

Station 1 : Sur l'échelle d'agilité, un cône est placé au quatrième échelon pour indiquer le point de départ du prochain élève. Les exercices à faire sont indiqués sur une feuille de papier placée par terre. (entrée-entrée-sortie-sortie, traînage de pieds, pieds croisés, ciseaux)

Station 2 : Relais aux sacs à fèves

Station 3 : Sur l'échelle d'agilité, un cône est placé au quatrième échelon pour indiquer le point de départ du prochain élève. Les exercices à faire sont indiqués sur

une feuille de papier placée par terre. (Course aux cases, marche du soldat, triple saut, droite-gauche-gauche-droite)

Station 4 : Course navette aux sacs à fèves.

L'ordre des stations est important : il faut que les élèves aient la chance de se reposer un peu entre les stations.

Activité :

Un coup de sifflet signifie le début et la fin d'un circuit. La rotation se fait dans le sens des aiguilles d'une montre.

À la première et à la troisième station, les exercices sur l'échelle d'agilité se font sans interruption.

Dans le relais aux sacs à fèves, les élèves sont placés en cercle et se passent un sac à fèves de l'un à l'autre, se servant uniquement de leurs pieds.

Pour la course navette aux sacs à fèves, les élèves se mettent en ligne derrière un cône. Le premier prend le sac à fèves qui s'y trouve et court jusqu'au deuxième cône, où il laissera son sac à fèves. Ayant pris le sac à fèves trouvée sur le deuxième cône, l'élève revient au point de départ, et recommence l'exercice aux deux autres cônes. Une fois qu'il est passé aux trois cônes, c'est au tour du prochain élève.

Variations :

Le jeu de relais pourrait se faire avec deux sacs à fèves au lieu d'un. Les élèves pourraient devoir se tenir épaule à épaule. Un sur deux pourrait être tourné vers l'arrière. Les gauchers pourraient devoir utiliser leur pied droit, et vice-versa.

Les exercices à faire sur l'échelle d'agilité pourraient être changés en plein milieu du circuit.

Deux carrés de cônes pourraient être créés l'un à côté de l'autre pour avoir deux exercices de vitesse. Une équipe devrait se mesurer à une autre. Pour rendre l'exercice plus exigeant, les sacs à fèves pourraient être remplacés par des balles.

Évaluation ou rétroaction : Pendant l'activité, rappelez au besoin les directives aux élèves et encouragez-les.

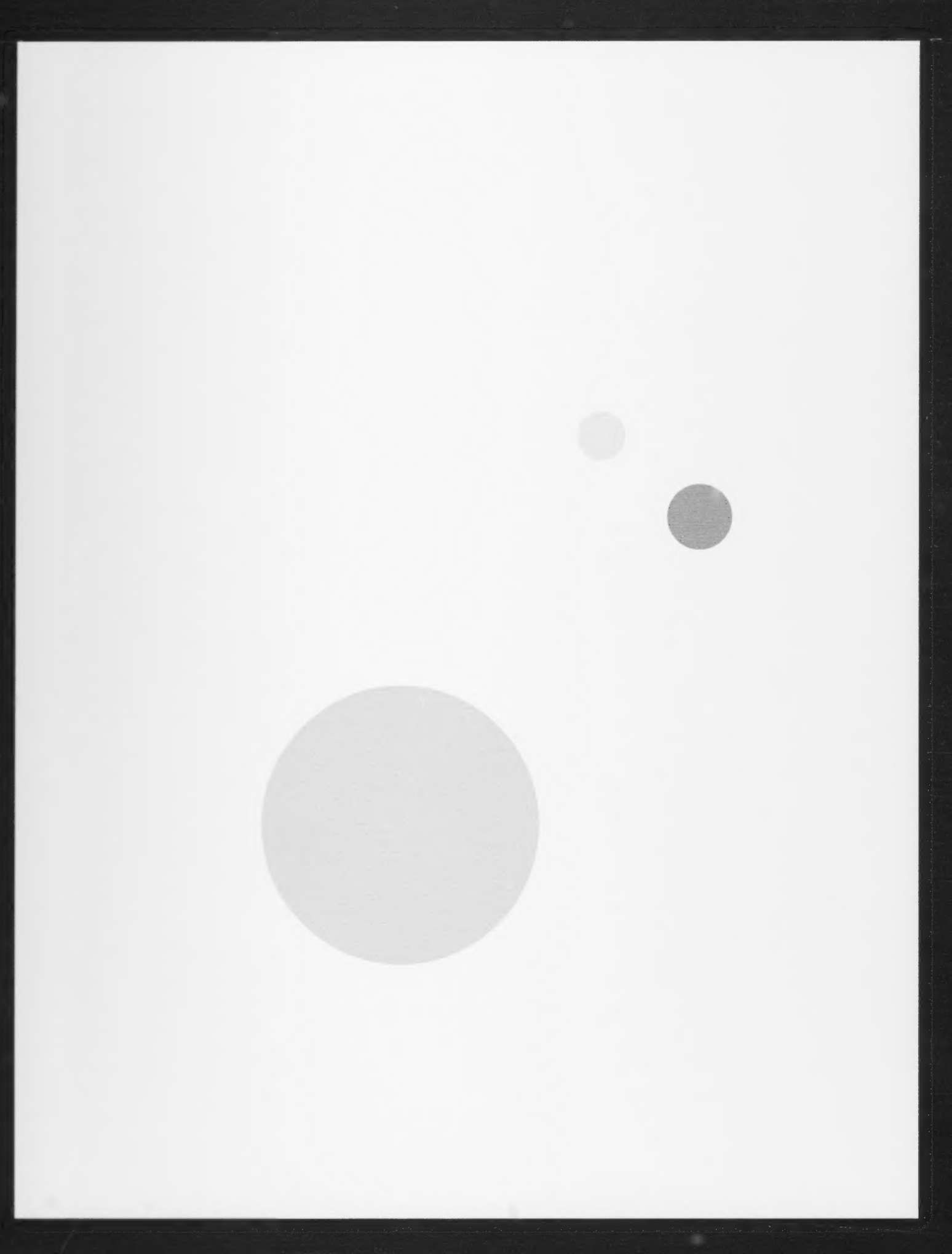
Clôture : Finissez l'activité avec un jeu de relais, soit pour tous, soit pour deux équipes.

Dans la communauté : Demandez aux élèves comment les exercices seraient utilisés dans les milieux sportifs de la communauté.

À la maison : Les parents seront impressionnés par l'habileté des élèves à exécuter des exercices de base sur une échelle d'agilité.

Modifications

Chaque station du circuit d'entraînement du savoir-faire physique ci-dessus peut être modifiée de centaines de façons. Vous trouverez une multitude de ressources Internet portant sur la création de stations individuelles. La conception du circuit doit aussi s'appuyer sur les objectifs spécifiques du programme.



Manitoba *en mouvement*

300, rue Carlton, 2e étage
Winnipeg (Manitoba) R3B 3M9
Tél. : 204 945-3648
Sans frais : 1 866 788-3648
Téléc. : 204 948-2366
Courriel : inmotion@gov.mb.ca
www.manitobainmotion.ca (en anglais seulement)